

1月14日(月・祝)タイムスケジュール

10:00	
10:30	10:15~10:45 ストレッチ
11:00	11:00~11:30 TRX
11:30	
12:00	11:40~12:00 脂肪燃焼トレーニング
12:30	
13:00	
13:30	13:00~13:20 ストレッチ
14:00	13:30~14:00 TRX
14:30	
15:00	14:15~15:00 ボディコンバット45 石橋
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	17:00~17:20 ストレッチ
17:30	17:30~17:50 TRX
18:00	
19:00	18:00~18:45 ボディコンバット45 石橋